什邡三幼宝宝食谱 2021年秋季第13周

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐次  餐次  时间 | 星期一  11.22 | 星期二  11.23 | 星期三  11.24 | 星期四  11.25 | 星期五  11.26 |
| **早点** | 牛奶（150g） | 花生浆（150g） | 牛奶（150g） | 核桃浆（150g） | 花生浆（150g） |
| **午餐** | 小米米饭（小米15g大米60g）胡萝卜烧鸭（萝卜60g鸭肉40g）冬菇烩金钩（冬瓜金钩65g)杏鲍菇小白菜丸子汤(棒骨10g杏鲍菇小白菜20g猪肉40g） | 绿豆米饭（绿豆15g大米60g）青红椒肉丝（青椒30g甜椒30g猪肉40g）韭菜炒蛋（韭菜鸡蛋60g)棒骨冬瓜丸子汤汤（棒骨10g冬瓜49g猪肉40g） | 糙米米饭（ 糙米15g大米60g）宫保鸡丁（莴笋60g胡萝卜10g玉米10g鸡胸肉40g）蒜香黄瓜丝（黄瓜65g)棒骨番茄肉片汤(棒骨10g番茄30g猪肉40g） | 燕麦米饭（燕麦15g大米60g）冬瓜烧三鲜（冬瓜平菇胡萝卜60g猪肉火腿肠40g）炝炒油冬儿（油冬儿65g）海带炖膀（棒骨10g海带10g膀40g） | 红苕米饭（红苕15g大米60g）甜椒回锅肉（甜椒60g猪肉40g）蒜香蚝油生菜（蚝油65g)萝卜玉米牛肉丸子汤(萝卜30g玉米30g牛肉30g） |
| **午点** | 香蕉蛋糕（60g） | 葱油酥（40g） | 香橙蛋糕（60g） | 瓜仁饼干（40g） | 切片面包（40g） |
| **水果** | 火龙果（50g） | 香蕉（50g） | 柚子（50g） | 苹果（50g） | 爱媛橙（50g） |
| **晚餐** | 不搭餐 | 香菇青菜瘦肉粥（香菇10g青菜10g猪肉15g大米50g）红糖馒头（红糖10g面粉50g） | 网红什锦肉拌饭（玉米10g香菇10g胡萝卜10g火腿肠10g大米70g）  牛奶豆腐鲫鱼汤(牛奶豆腐30g鲫鱼30g） | 胡萝卜玉米瘦肉粥（胡萝卜10g玉米10g大米50g）  蒸红薯（红薯50g） | 棒骨杂酱烩面（棒骨10g猪肉20g面皮70g）炼乳蛋糕（蛋糕70g） |